خون پیدا کرنے کے لئے ملک شیک

اجزاء:

☆ گاجریں ---------------- 4عدد چھوٹے سائز کی

☆ چقندر ---------------- 1عدد

☆ دودھ ---------------- ایک گلاس

ترکیب:

گاجروں اور چقندر کو دھولیں اور جوس نکال لیں۔ دودھ میں حسب پسند چینی حل کر کے جوس ملا کر مکس کر لیں اور دن میں کسی بھی وقت خالی پیٹ پئیں۔

ذکاوتِ حس اور احتلام کے لئے بہترین نسخہ

اجزاء:

☆ بدھارا ------------------ ہموزن

☆ اسگندھ ناگوری ------------- ہموزن

☆ ستاور ------------------ ہموزن

ترکیب:

تمام اجزاء کو باریک پیس کر چھان لیں اور برابر وزن مصری پیس کر ملا لیں۔

ترکیب استعمال:

6 ماشہ روزانہ پانی کے ساتھ صبح کے وقت ناشتے سے پہلے یا ناشتے کے دو گھنٹے بعد کھائیں۔

پیریڈز میں بے قائدگی کی وجہ سے حمل نہ ٹھہرنا

اجزاء:

☆ ریش پیپل ------------------ 20تولہ

☆ شکرسرخ ------------------ 20تولہ

ترکیب:

دونوں چیزوں کو کوٹ کر سفوف بنا کرر کھ لیں۔

ترکیب استعمال:

جس دن پیریڈز شروع ہوں تو ایک تولہ مرد اور ایک تولہ عورت نیم گرم دودھ کے ساتھ کھائے۔ گیارہویں دن دونوں ہمبستری کریں۔ انشاءاللہ خوشخبری ملے گی۔

نفس کی سختی اور موٹائی بڑھانے کے لئے ایک آسان ٹوٹکا

اجزاء:

☆ ہینگ ---------------- حسبِ ضرورت

ترکیب:

تھوڑی سی ہینگ کو تھوک سے گیلا کر کے پیسٹ کی شکل میں نفس کا اگلا حصہ چھوڑ کر لیپ کر لیں اور کوئی رومال لپیٹ کر سو جائیں صبح نیم گرم پانی سے دھو لیں۔

چند ہفتوں کے استعمال سے فائدہ ہوگا۔

نوٹ: اگر آپکو جریان، سرعت انزال، ذکاوتِ حس یا احتلام کی زیادتی جیسا مرض لاحق ہے تو اس ٹوٹکے کو استعمال نہ کریں۔

قوتِ باہ کو محرک کرنے کے لئے نسخہ

اجزاء:

☆ رومی مصطگی ------------------ ہموزن

☆ دارچینی ------------------ ہموزن

☆ چھوٹی الائچی ------------------ ہموزن

ترکیب:

تینوں کو پیس کر سفوف بنالیں اور تینوں کے ہموزن مصری ملا کر رکھ لیں۔

ترکیب استعمال:

نیم گرم گائے کے دودھ کے ہمراہ دن میں کسی بھی وقت کھالیں۔

Arshads' Health & Beauty Channel

مردانہ طاقت کے لئے آسان ٹوٹکا

اجزاء:

☆ بادام ــــــــــــــ 10عدد

☆ بھنے ہوئے چنے ــــــــــــــ ایک کھانے کا چمچ

☆ کھجور ــــــــــــــ 4عدد

ترکیب:

بادام رات کو بھگو کر رکھ دیں اور صبح چھیل کر پیس لیں۔اب اس میں چنے ڈال کر پیس لیں اور کھجوریں دھو کر گٹھلیاں نکال کر ڈال دیں اور خوب مسل لیں۔

ترکیب استعمال:

ناشتے سے پہلے نیم گرم دودھ کے ساتھ کھالیں۔اور 30 منٹ بعد ناشتہ کریں۔

Arshads Health And Beauty Channel

Arshadskitchen.com

بیٹا پیدا نہ ہونا (کمزور سپرمز)

اجزاء:

☆ ثعلب مصری ---------------------- 10g

☆ چینی -------------------------- 25g

☆ دیسی گھی ---------------------- 25g

☆ بادام -------------------------- 25g

☆ سبز الائچی ---------------------- 1 گرام

ترکیب:

گھی کو تھوڑا گرم کر کے اس میں ثعلب مصری پیس کر ملا دیں۔ جب تھوڑی بھن جائے تو اس میں دو گھونٹ پانی ڈال کر چینی ڈال دیں اور اتنا پکائیں کہ پانی خشک ہو جائے۔ اب اس میں بادام اور الائچی کے دانے پیس کر ملا دیں۔ جب پانی خشک ہو جائے اور گھی نظر آنے لگے تو اُتار لیں۔

ترکیب استعمال:

جب عورت کو پیریڈز آنے شروع ہوں تو اُس دن سے مرد یہ نسخہ روزانہ نہار منہ 14 دن کے لئے استعمال کرے۔ اور چودھویں دن کی رات کو ہمبستری کریں۔

Arshads' Health & Beauty Channel

Arshadskitchen.com

معجونِ دماغی

اجزاء:

☆ بادام ------------------ 125 گرام

☆ پستہ ------------------ 125 گرام

☆ اخروٹ------------------ 125 گرام

☆ چلغوزہ ------------------ 125 گرام

☆ چارمغز ------------------ 125 گرام

☆ سونے کے ورق ------------ 5 عدد

☆ چاندی کے ورق ------------ 5 عدد

☆ سیب کا مربہ -------------- 3 عدد

☆ گاجر کا مربہ -------------- 3 عدد

☆ مصری ------------------ حسب ضرورت

☆ سونف ------------------ 125 گرام

☆ کشمش ------------------ 50 گرام

ترکیب:

بادام، سونف، چلغوزہ، پستہ، اخروٹ اور چارمغز کا سفوف بنالیں اور مربوں اور کشمش کو کوٹ کر پیسٹ بنا کر سونے اور چاندی کے ورق ڈال کر حل کر لیں۔ اب یہ پیسٹ سفوف میں ملا کر اچھی طرح حل کر لیں۔ اگر پیسٹ زیادہ گاڑھا اور سخت ہو تو آدھے کپ پانی میں 100 گرام مصری ڈال کر گاڑھا قوام تیار کر لیں اور معجون میں ملا کر اچھی طرح حل کر لیں۔ اگر چھوٹی مکھی کا شہد میسر ہو تو مصری کی جگہ شہد استعمال کریں۔

ترکیب استعمال:

ایک سے دو چمچ صبح اور شام نیم گرم دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ دماغی کمزوری، یاداشت کا کمزور ہونا، قوتِ باہ میں کمی اور نظر کی کمزوری میں ازحد مفید ہے۔

Arshads' Health & Beauty Channel

منی گاڑھی کرنے اور امساک پیدا کرنے کے لئے کھیر

اجزاء:

☆ برادہ چوب چینی .... 6 تولہ

☆ دار چینی .... 6 تولہ

☆ موصلی سفید .... 5 تولہ

☆ ثعلب مصری .... 5 تولہ

☆ شقاقل مصری .... 5 تولہ

☆ دانہ الائچی .... 5 تولہ

☆ کتیرا .... 5 تولہ

☆ مغز بادام .... ایک پاؤ

☆ چار مغز .... آدھا کلو

☆ پستہ .... 5 تولہ

☆ چھوہارہ .... 5 تولہ

ترکیب:

تمام چیزوں کو پیس کر سفوف بنا کر رکھ لیں۔

ترکیب استعمال:

3 تولہ روزانہ آدھا کلو دودھ میں پکائیں۔ یہاں تک کہ گاڑھی کھیری بن جائے۔ ٹھنڈا ہونے پر روح کیوڑہ چھڑک کر نوش فرمائیں۔ دن میں کسی بھی وقت کھا سکتے ہیں۔

لیکوریا کا علاج

اجزاء:

☆ کمرکس ـــــــــــــــــ 50 گرام

☆ خشک سنگھاڑا ـــــــــــــــــ 50 گرام

☆ نشاستہ گندم ـــــــــــــــــ 50 گرام

☆ گوند کیکر ـــــــــــــــــ 50 گرام

ترکیب:

تمام اجزاء کو الگ الگ باریک پیس لیں اور مکس کر لیں۔

ترکیب استعمال:

صبح، شام ایک چائے کا چمچ یہ سفوف نیم گرم دودھ کے ساتھ خالی پیٹ کھا لیں۔ کم از کم ایک مہینہ ضرور استعمال کریں۔

لیکوریا کے لئے بہترین نسخہ نمبر 2

اجزاء:

☆ گل دھاوا ---------------- 1تولہ

☆ گل سپاری ---------------- 1تولہ

☆ موچرس ---------------- 1تولہ

☆ گوند موسری ---------------- 1تولہ

☆ چینی ---------------- 4تولہ

ترکیب:

تمام چیزوں کو کوٹ کر چھان لیں اور ڈبہ میں ڈال کر رکھ لیں۔

ترکیب استعمال:

6ماشہ (گرام) صبح کے وقت پانی کے ساتھ کھائیں۔ انشاءاللہ فائدہ ہوگا۔

لیکوریا کے لئے بہترین نسخہ نمبر 1

اجزاء:

☆ سپاری چکنی دکنی ---------------- 10تولہ

☆ گائے کا دودھ ---------------- 2 کلو

☆ مائیں خورد ---------------- 5تولہ

☆ مائیں کلاں ---------------- 5تولہ

☆ کمرکس ---------------- 4تولہ

☆ مصری ---------------- 10تولہ

ترکیب:

سپاری چکنی دکنی کوٹ کر 2 کلو گائے کے دُودھ میں ڈال کر ہلکی آگ پر پکائیں۔ یہاں تک کہ تمام دُودھ خشک ہو کر سفوف باقی رہ جائے۔ اب باقی ماندہ اجزاء کو باریک کوٹ کر گرم گرم چولہے پر ہی اُس سفوف میں شامل کر کے مکس کر لیں اور اُتار کر ٹھنڈا کر کے ڈبے میں بھر لیں۔

ترکیب استعمال:

6ماشہ (گرام) صبح 6ماشہ شام نیم گرم دُودھ کے ساتھ کھائیں۔ انشاءاللہ فائدہ ہوگا۔

Arshads' Health & Beauty Channel

گردے اور مثانے کی پتھری کے لئے آسان نسخہ

اجزاء:

☆ سنگِ یہود ------------------ ہموزن

☆ سنگِ سرماہی ------------------ ہموزن

☆ قلمی شورہ ------------------ حسب ضرورت

☆ Sang e Yahood ------------- Humwazan

☆ Sang e Sarmahi ------------- Humwazan

☆ Kalmi Shora --------------- Hasbe Zarorat

ترکیب:

دونوں پتھروں کی اتنی رگڑائی کریں کہ بلکل پاؤڈر بن جائے اور ذرا بھی زڑک باقی نہ رہے۔ قلمی شورے کو الگ سے باریک کر کے رکھ لیں۔

ترکیب استعمال:

صبح شام چائے کے چمچ کا تیسرا حصہ پتھروں کا پاؤڈر اور ایک چائے کا چمچ لیول کر کے قلمی شورہ پانی کے ساتھ کھالیں۔ کھانے کے ایک گھنٹہ بعد استعمال کریں۔

Arshads' Health & Beauty Channel

Arshadskitchen.com

ڈلیوری کے بعد کی کمزوری دُور کرنے کے لئے کمر کس کا حلوہ

اجزاء:

☆ گندم کا آٹا ------------------ 500 گرام

☆ دیسی گھی ------------------ 1 کلوگرام

☆ بادام کی گری ------------------ 500 گرام

☆ کھوپرا ------------------ آدھ پاؤ

☆ کشمش (سوغی) ------------------ آدھ پاؤ

☆ چارمغز ------------------ آدھ پاؤ

☆ پھکڑا (گھوکرو) ------------------ آدھ پاؤ

☆ پھاٹا ------------------ آدھی چھٹانک

☆ کمرکس ------------------ آدھی چھٹانک

☆ تیلی سپاری ------------------ آدھی چھٹانک

☆ تج ------------------ آدھی چھٹانک

☆ گڑ ------------------ 500 گرام

کدو کا سالن (قبض کا علاج)

اجزاء:

☆ کدو ---------------- ایک درمیانے سائز کا

☆ پیاز ---------------- ایک عدد (چھوٹا)

☆ ٹماٹر ---------------- ایک عدد

☆ ادرک لہسن کا پیسٹ ---------- ایک کھانے کا چمچ

☆ سبز مرچ ---------------- 2عدد

☆ ہلدی ---------------- آدھی چائے کی چمچ

☆ نمک ---------------- حسبِ ذائقہ

☆ دیسی گھی ---------------- آدھی پیالی یا حسبِ ضرورت

ترکیب:

گھی کو گرم کر کے اُس میں پیاز ڈال کر گولڈن براؤن کرلیں اور پھر ادرک لہسن کا پیسٹ شامل کر دیں۔ 1 منٹ فرائی کرنے کے بعد ٹماٹر، نمک، سبز مرچ، ہلدی اور چند گھونٹ پانی ڈال کر ٹماٹروں کو گلنے دیں۔ جب ٹماٹر اچھی طرح گل جائے اور مصالحہ بھن جائے تو اس میں کدو ڈال کر 2 منٹ بھون کر اس میں ایک گلاس پانی ڈال کر ڈھک کر پکائیں۔ یہاں تک کہ کدو اچھی طرح گل جائیں اور گھی چھوڑ دے۔

ترکیب استعمال:

ایک پلیٹ چمچ کے ساتھ پہلے چار دن لگاتار کھائیں۔ جب آرام آجائے تو ہفتے میں دوبار استعمال کریں۔

جوڑوں کے درد کے لئے آزمودہ نسخہ

Joint Pain

اجزاء:

☆ اسگندھ ناگوری ------------------ 50 گرام

☆ خشک سنگھاڑا ------------------ 50 گرام

☆ چوب چینی ------------------ 50 گرام

☆ سورنجاں شیریں ------------------ 50 گرام

ترکیب:

تمام اجزاء کو اچھی طرح باریک پیس کر پاؤڈر بنالیں اور سب کو مکس کرلیں۔ اور ایک جار میں محفوظ کرلیں۔

ترکیب استعمال:

صبح شام ایک کھانے کا چمچ دودھ کے ساتھ کھانا کھانے کے 1 سے 2 گھنٹے بعد استعمال کریں۔

ہمبستری کے بعد کی کمزوری کے لئے نسخہ

اجزاء:

☆ موصیائی اصلی ---------------- 3 تولہ

☆ گوند کیکر ---------------- ایک تولہ

☆ مصری ---------------- 4 تولہ

ترکیب:

پہلی دونوں چیزوں کو تھوڑے سے عرق گلاب میں خوب کھرل کریں۔ بعد میں مصری ملا کر دوبارہ حل کر کے گولیاں تیار کرلیں۔

ترکیب استعمال:

مباشرت سے فارغ ہونے کے بعد ایک سے دو گولیاں نیم گرم دودھ کے ساتھ کھائیں۔

Arshads' Health & Beauty Channel

جریان کے لئے بہترین نسخہ (سفوفِ جریان)

اجزاء:

☆ ثعلب مصری ---------------- 5 تولہ

☆ موصلی سفید ---------------- 5 تولہ

☆ برنج ساٹھی (ساٹھی کے چاول) --------- 5 تولہ

☆ خشک سنگھاڑا ---------------- 5 تولہ

☆ کشتہ قلعی -------------- 1 تولہ

☆ چینی ---------------- 20 تولہ

ترکیب:

سب کو باریک پیس کر چینی اور کشتہ قلعی خوب اچھی طرح ملائیں۔

خوراک:

ایک تولہ صبح ایک تولہ شام گائے کے دودھ جس میں برگد کی سات کونپلیں ڈال کر اُبالا گیا ہو اور چھانا گیا ہو۔ اکیس خوراکوں میں ہی انشاءاللہ آرام آجائے گا۔

Arshads' Health & Beauty Channel

گیس، بدہضمی اور قبض کے لئے مفید نسخہ

اجزاء:

☆ اجوائن دیسی ---------------- 50 گرام

☆ کالی مرچ ------------------ 50 گرام

☆ کالا نمک ------------------ 50 گرام

☆ میٹھا سوڈا ----------------- 20 گرام

☆ جو کھار ------------------- 20 گرام

☆ سونف -------------------- 50 گرام

☆ نوشادر ------------------- 20 گرام

☆ ست پودینہ ---------------- 3 گرام

☆ سناء مکی ------------------ 50 گرام

☆ خشک پودینہ --------------- 50 گرام

ترکیب:

تمام اجزاء کو باریک پیس کر چھان لیں اور مکس کر لیں۔ کسی بند جار میں محفوظ کر لیں۔

ترکیب استعمال:

کھانے کے آدھا گھنٹہ بعد 3 گرام پانی کے ساتھ دن میں دو مرتبہ استعمال کریں۔

شربتِ گلاب

اجزاء:

☆ گلاب کی پتیاں ---------------- 250 گرام

☆ چینی ------------------- 250 گرام

☆ گلاب کا عرق ---------------- آدھی پیالی

☆ پانی ------------------ 2لیٹر

ترکیب:

پھولوں کو پانی میں ڈال کر چولہے پر چڑھا دیں اور آنچ درمیانی رکھیں۔ اتنا پکائیں کہ پھول ذائقہ اور رنگت چھوڑ دیں۔ اب چینی شامل کر کے مزید 15 منٹ کے لئے پکائیں۔ جب آدھا لیٹر پانی خشک ہو جائے تو چھان لیں اور شربت میں عرق شامل کر کے 5 منٹ پکانے کے بعد اُتار کر ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔

فوائد:

یہ شربت جگر، معدہ اور مثانہ کی گرمی کے لئے بہترین ہے۔ جریان، احتلام اور سرعتِ انزال کے مریض استعمال کر کے فائدہ اُٹھا سکتے ہیں۔

احتلام کے لئے بہترین نسخہ

اجزاء:

☆ مغز تخم توری تلخ ------------------ ہم وزن

☆ مغز تخم تمر ہندی ---------------- ہم وزن

☆ افیون -------------------------- ہم وزن

ترکیب:

سب اشیاء کو باریک کر کے کیکر کی مومیائی کے ذریعہ گولیاں بنالیں۔

خوراک:

ایک گولی صبح ایک شام ہمراہ پانی یا لسی کھالیں۔ انشاءاللہ تین روز میں ہی آرام آجاتا ہے۔
لیکن 7 روز تک استعمال کریں۔

Arshads' Health & Beauty Channel

احتلام اور جریان کے لئے مفید نسخہ

اجزاء:

☆ دودھ ---------------- ایک پیالی

☆ اسپغول کا چھلکا ------------ ایک کھانے کا چمچ

☆ لاجونتی ---------------- آدھا چائے کا چمچ

☆ چینی ---------------- حسبِ ذائقہ

ترکیب:

دودھ کو اُبال لیں اور اس میں اسپغول کا چھلکا اور لاجونتی شامل کر کے اچھی طرح حل کریں اور فریج میں رکھ دیں۔

ترکیب استعمال:

صبح ناشتے سے پہلے چمچ کے ساتھ کھالیں۔ کم از کم پندرہ دن ضرور استعمال کریں۔

Arshads' Health & Beauty Channel

☆ خالی کیپسول ـــــــــــــــــــــــ حسبِ ضرورت

ترکیب:

تمام اجزاء کو باریک پیس کر اچھی طرح مکس کر لیں اور کیپسولز میں بھر کے رکھ لیں۔

ترکیب استعمال:

ہمبستری سے 2 گھنٹے پہلے ایک یا دو کیپسولز آدھا کلو دودھ کے ساتھ کھائیں۔

فائدے:

نفس میں سختی پیدا کرتا ہے۔ امساک بڑھاتا ہے۔ ہمبستری کے بعد بھی سختی قائم رکھتا ہے۔

چنبل کا علاج

اجزاء:

☆ رائی ________________ ایک چھٹانک

☆ دہی ________________ دو کلو

ترکیب:

دہی کو کسی باریک کپڑے میں ڈال کر لٹکا دیں اور نیچے ایک برتن رکھ دیں۔ تا کہ پانی اُس میں جمع ہو جائے۔ اب دہی کے پانی میں رائی ڈال کر اتنا رگڑیں کہ مرہم کی طرح بن جائے۔ اس کو سنبھال کر رکھ لیں۔

ترکیب استعمال:

صبح اور شام جہاں چنبل ہو وہاں لگائیں۔ انشاءاللہ تین دن میں آرام آجائے گا۔

ہائی بلڈ پریشر کے لئے آسان قہوہ

اجزاء:

☆ خشک پودینہ ---------------- ایک چٹکی

☆ خشک آلو بخارا ---------------- دو عدد

☆ پانی ---------------------- ڈیڑھ کپ

ترکیب:

پانی کو دیگچی میں ڈال کر درمیانی آنچ پر رکھیں اور پودینہ اور آلو بخارا بھی ڈال کر اتنا پکائیں کہ پانی ایک کپ کے برابر رہ جائے۔

ترکیب استعمال:

یہ قہوہ ٹھنڈا کر کے دن میں دو دفعہ استعمال کریں۔

Arshads' Health & Beauty Channel

Arshadskitchen.com

باڈی بلڈنگ کے لئے بیف قیمہ

اجزاء:

☆ بیف قیمہ ---------------- 250g

☆ کالی مرچ ---------------- آدھا چائے کا چمچ

☆ ٹماٹر ---------------- دو عدد

☆ ادرک لہسن کا پیسٹ ---------------- ایک کھانے کا چمچ

☆ سبز مرچ ---------------- ایک عدد

☆ ہلدی پاؤڈر ---------------- آدھا چائے کا چمچ

☆ خشک دھنیا ---------------- آدھا چائے کا چمچ

☆ نمک ---------------- حسبِ ذائقہ

☆ دیسی گھی یا مکھن ---------------- حسبِ پسند

ترکیب:

گھی کے علاوہ تمام اجزاء کو کڑاہی میں ڈال کر دو گلاس پانی شامل کر کے ڈھک کر نارمل آنچ پر پکنے دیں۔ جب پانی خشک ہو جائے اور قیمہ گل جائے تو گھی ڈال کر اچھی طرح بھون لیں اور اُتار کر نوش فرمائیں۔

ترکیب استعمال:

ورزش کرنے سے کم از کم 4 گھنٹے پہلے چمچ کے ساتھ یا روٹی کے ساتھ روزانہ کھائیں۔

Arshads' Health & Beauty Channel

Arshadskitchen.com

بواسیر کے لئے بہترین نسخہ

اجزاء:

☆ زمین قند خشک ------------------- 8تولہ

☆ پوست چترا ------------------- 4تولہ

☆ سونٹھ ------------------- 2تولہ

☆ کالی مرچ ------------------- 1تولہ

☆ گڑ ------------------- چارتولہ

ترکیب:

گڑ کے علاوہ تمام اجزاء کو کوٹ کر چھان لیں اور پھر ان میں گڑ ڈال کر اچھی طرح کھرل کریں۔ جب گڑ اچھی طرح مکس ہو جائے تو رتی رتی کی گولیاں بنا لیں۔ اگر گولیاں بنانے میں مشکل پیش آئے تو تھوڑا سا پانی ڈال لیں۔

ترکیب استعمال:

چار گولی صبح، چار گولی شام تازہ پانی کے ساتھ کھائیں۔ انشاءاللہ ایک مہینے میں آرام آ جائے گا۔

ہر قسم کی بواسیر میں مفید ہیں۔

Arshads' Health & Beauty Channel

بچہ دانی کو طاقت دینے کے لئے

اجزاء:

☆ مور کے پر کی ٹکیاں ------------ 3عدد

☆ پرانا گڑ ---------------- 10 گرام

☆ بیلگری ---------------- 10 گرام

☆ بدھاری قند ---------------- 10 گرام

ترکیب:

تمام اجزاء کو باریک پیس کر 9 حصوں میں برابر تقسیم کرلیں۔

ترکیب استعمال:

حمل کے تیسرے مہینے کے شروع کے تین دن نیم گرم دودھ کے ساتھ صبح، دوپہر، شام استعمال کریں۔

آسان گھریلو اُبٹن

اجزاء:

☆ بیسن ---------------- 4 کھانے کے چمچ

☆ لیموں کا رس ---------------- آدھا کھانے کا چمچ

☆ دودھ ---------------- 1 کھانے کا چمچ

☆ شہد ---------------- 1 چائے کا چمچ

☆ ہلدی ------------- 1 چائے کا چمچ

ترکیب:

ان تمام اجزاء کو حل کر لیں اور اپنے چہرے، گردن اور ہاتھ پاؤں پر لگا کر 15 منٹ کے بعد دھو لیں۔ اس اُبٹن کے مسلسل استعمال سے آپ کی رنگت میں نکھار آئے گا اور جلد نرم و ملائم ہو جائے گی وہ بھی بنا کسی نقصان کے۔

Arshads' Health & Beauty Channel

اعصاب کی مضبوطی اور مشت زنی سے پیدا ہونے والی کمزوری کے لئے آسان حلوہ

اجزاء:

☆ گاجر کا مربہ ------------------ ایک کلو

☆ دیسی گھی ------------------ 250 گرام

☆ کھویا ------------------ 250 گرام

☆ الائچی ------------------ ایک کھانے کا چمچ

ترکیب:

گاجر کے مربے کو باریک پیس لیں اور گھی میں الائچی کا پاؤڈر ڈال کر کڑکڑائیں۔ اب اس میں گاجر کا مربہ ڈال دیں ایک دو چمچ چلانے کے بعد کھویا ڈال دیں اور 3 منٹ کے لئے بھونیں۔ حلوہ تیار ہے۔

Arshads' Health & Beauty Channel

اعصاب کی مضبوطی کے لئے حلوہ

اجزاء:

☆ مربہ جات ---------------- 1 کلو

☆ زعفران ---------------- ایک گرام

☆ پستہ ---------------- 100 گرام

☆ بادام ---------------- 100 گرام

☆ چلغوزہ ---------------- 100 گرام

☆ دیسی گھی ---------------- 250 گرام

☆ کھویا ---------------- 250 گرام

☆ سونے کے ورق ---------------- 5عدد

☆ چاندی کے ورق ---------------- 5عدد

ترکیب:

مربہ جات کو باریک پیس لیں۔ گھی کو کڑاہی میں ڈالکر مربہ ڈال دیں اور 2 منٹ پکانے کے بعد تھوڑے سے مربہ میں سونے چاندی کے ورق حل کر کے ڈال دیں اور ساتھ ہی کھویا بھی شامل کر دیں اور اچھی طرح حل کریں۔ اب خشک میوہ جات ڈال کر ایک دو چمچ چلانے کے بعد چولہا بند کر دیں اور چند قطرے عرقِ گلاب لے کر زعفران حل کر کے ڈال دیں۔

ترکیب استعمال:

ناشتے میں ایک چھوٹی پلیٹ نیم گرم دُودھ یا چائے کے ساتھ کھائیں۔

Arshads' Health & Beauty Channel

Arshadskitchen.com

قوتِ باہ کے لئے زعفرانی ملک شیک

اجزاء:

☆ کریم ______________ دو کھانے کے چمچ

☆ کھجوریں ______________ چار عدد

☆ دُودھ ______________ آدھا لیٹر

☆ چینی ______________ حسبِ ذائقہ

☆ برف ______________ حسبِ ضرورت

کاجو ______________ 8عدد

بادام ______________ 8عدد

پستہ ______________ 8عدد

زعفران ______________ 7ڈنڈیاں

تخمِ بالنگو ______________ آدھا چائے کا چمچ

گوند کتیرا ______________ ایک چھوٹا ٹکڑا

ترکیب:

کھجوریں آدھا گھنٹہ پہلے دُودھ میں بھگو کرر کھ دیں۔ گوند کتیرا اور تخمِ بالنگو دو گھنٹے پہلے پانی میں بھگو کرر کھ دیں۔ اب تما اجزاء کو بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کرلیں اور نوش فرمائیں۔

Arshads Health & Beauty Channel

Arshadskitchen.com

سینہ (بریسٹ) کو سخت کرنے کے لئے

اجزاء:

☆ انار کا چھلکا ---------------- ایک تولہ

☆ انار کی کلی ---------------- ایک تولہ

☆ انار کی چھال ---------------- ایک تولہ

☆ انار کی جڑ ---------------- ایک تولہ

☆ انار کے پتے ---------------- ایک تولہ

☆ سرسوں کا تیل ---------------- 500 ملی لیٹر

ترکیب:

تمام اجزا کو باریک کر کے سرسوں کے تیل میں ڈال کر آگ پر چڑھا دیں اور اتنا پکائیں کہ تمام چیزوں کی سیاہ راکھ بن جائے۔ اُتار کر چھان لیں اور محفوظ کر لیں۔

ترکیب استعمال:

رات کو سونے سے پہلے سینے کی اچھی طرح مالش کریں اور ٹائٹ برا (Bra) پہن کر سو رہیں اور صبح نیم گرم پانی سے یا کپڑے سے صاف کر لیں۔ یہ عمل کم از کم تین مہینے کریں۔

نوٹ: یہ نسخہ صرف سختی کے لئے ہے نہ کہ بڑا کرنے کے لئے۔

Arshads' Health & Beauty Channel

سوزاک کے لئے بہترین نسخہ

اجزاء:

☆ پوست ریٹھہ ---------------- ایک تولہ

☆ طباشیر ---------------- دو تولہ

☆ الائچی دانہ ---------------- ایک تولہ

☆ ست گلوخانہ ساز ---------------- چھ ماشہ

☆ روغن صندل ---------------- اڑھائی تولہ

ترکیب:

تمام دواؤں کو الگ الگ باریک پیس لیں اور اکٹھی کر کے پھر روغن صندل ملا کر اس قدر کھرل کریں کہ گولیاں بنانے کے قابل ہو جائیں۔ پھر چھوٹی چھوٹی گولیاں بنا لیں۔

ترکیب استعمال:

2 گولی صبح دو گولی شام بوقت چار بجے شربت بزوری یا دودھ یا صرف تازہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ (موسم کی مناسبت سے) 12 سے 15 کا استعمال کافی ہے۔

Arshads' Health & Beauty Channel

شربتِ بادیان (سونف)

اجزاء:

☆ سونف ---------------- 100g

☆ چینی ---------------- 250g

☆ سبز فوڈ کلر ---------------- دو چٹکی

☆ پانی ---------------- دو لیٹر

ترکیب:

سونف کو دو سے چار گھنٹے کے لئے پانی میں بھگو کر رکھ دیں اور پھر چولہے پر چڑھا دیں اور اتنا پکائیں کہ پانی ڈیڑھ لیٹر رہ جائے۔ اب پانی کو چھان کر سونف پھینک دیں اور پانی کو دوبارہ چولہے پر چڑھا کر فوڈ کلر اور چینی ڈال دیں۔ اور اسے میڈیم آنچ پر اتنا پکائیں کہ پانی ایک لیٹر رہ جائے۔ اب اُتار کر ٹھنڈا کر کے بوتل میں محفوظ کر لیں اور فریج میں رکھیں۔

ترکیب استعمال:

دو سے تین کھانے کے چمچ شربت گلاس میں ڈال کر ٹھنڈا پانی ڈالیں اور نوش فرمائیں۔

شربتِ الائچی

اجزاء:

☆ سبز الائچی ---------------- 50 گرام

☆ چینی ------------------ 500 گرام

☆ پانی ------------------ 1/5 2 لیٹر

☆ سبز رنگ --------------- دو چٹکی

ترکیب:

الائچی کو پانی میں ڈال کر دو گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ جب الائچی نرم ہو جائے تو ہاتھوں سے مسل کر پانی کو چولہے پر چڑھا دیں۔ میڈیم آنچ پر پکنے دیں۔ یہاں تک کہ ایک لیٹر پانی جل جائے۔ اب پانی کو چھان لیں اور دوبارہ چولہے پر چڑھا دیں اور ساتھ ہی سبز رنگ اور چینی شامل کر کے پکنے دیں۔ اتنا پکائیں کہ پانی ایک لیٹر رہ جائے۔ ٹھنڈا ہونے پر خشک بوتل میں محفوظ کر لیں۔

ترکیب استعمال:

ایک گلاس میں دو کھانے کے چمچ شربتِ الائچی ڈال کر ٹھنڈا پانی شامل کریں اور برف ڈال کر پیش کریں۔ دن میں دو دفعہ ضرور استعمال کریں۔

Arshads' Health & Beauty Channel

Arshadskitchen.com

شربتِ بادام

اجزاء:

☆ بادام کی گری ____________ 500 گرام

☆ چینی ______________ 500 گرام

☆ پانی ______________ دو لیٹر

ترکیب:

بادام 30 منٹ پانی میں بھگو کر چھیل لیں۔اب ان کو فوڈ پروسیسر میں ڈال کر ایک گلاس پانی شامل کر کے اچھی طرح باریک کر لیں۔ایک صاف اور باریک کپڑے میں سے چھان لیں۔جو بادام موٹے رہ جائیں اُن کو پھر سے فوڈ پروسیسر میں ڈال کر اور پانی شامل کر کے گرائینڈ کریں۔اور پھر سے چھان لیں۔یہ عمل تین چار دفعہ کریں۔اب جو بادام کا بھوسہ بچے اُس کو پھینک دیں اور پانی کو چولہے پر چڑھا کر چینی شامل کر کے پکاتے جائیں۔یہاں تک کہ پانی جل کر ڈیڑھ لیٹر کے قریب رہ جائے۔

چولہے سے اُتار کر ٹھنڈا کر لیں اور بوتلوں میں بھر لیں۔

نوٹ: اگر شربت کو زیادہ لمبے عرصے تک محفوظ کرنا ہو تو پکنے کے دوران آدھی چائے کی چمچ سے تھوڑا کم ٹاٹری شامل کر لیں۔

ترکیب استعمال:

جب بھی شربت استعمال کرنا ہو آدھے گلاس سے کم شربت گلاس میں ڈالیں اور باقی پانی شامل کر کے نوش فرمائیں۔

Arshads' Health & Beauty Channel

Arshadskitchen.com

شربتِ انجیر

اجزاء:

☆ انجیر ------------------ 250g

☆ چینی ------------------ 500g

☆ فوڈکلر ------------------ دو چٹکی

☆ پانی ------------------ دو لیٹر

☆ ٹاٹری ------------------ دو چٹکی

ترکیب:

انجیر کو دو لیٹر پانی میں رات بھر کے لئے بھگو کر رکھ دیں اور ہاتھوں سے اچھی طرح مسل کر چولہے پر چڑھادیں۔ جب پانی آدھا لیٹر جل جائے تو پانی کو چھان لیں اور انجیر کا گودا ضائع کر دیں۔ اور پانی کو چولہے پر چڑھا کر رنگ، ٹاٹری اور چینی ڈال کر پکنے دیں یہاں تک کہ پانی ایک لیٹر کے قریب رہ جائے۔ اُتار کر ٹھنڈا کر کے صاف بوتل میں محفوظ کر لیں۔

ترکیبِ استعمال:

جب بھی استعمال کرنا ہو تین کھانے کے چمچ شربت گلاس میں ڈالیں اور ٹھنڈا پانی شامل کر کے پیش کریں۔

Arshads' Health & Beauty Channel

Arshadskitchen.com

صندل کا شربت

اجزاء:

☆ صندل کی لکڑی ---------------- 15 گرام

☆ عرقِ گلاب ---------------- اڑھائی لیٹر

☆ چینی ---------------- 350 گرام

☆ پیلا کھانے کا رنگ ---------------- ایک چٹکی

☆ ٹاٹری ---------------- آدھا چائے کا چمچ

☆ چاندی کا ورق ---------------- پانچ عدد

ترکیب:

صندل کی لکڑی کو باریک کر کے عرقِ گلاب میں رات بھر کے لئے بھگو کر رکھ دیں۔ صبح چولہے پر چڑھا دیں جب پانی دو لیٹر کے قریب رہ جائے تو چینی، رنگ اور ٹاٹری ڈال دیں اور مزید پکنے دیں۔ جب پانی ڈیڑھ لیٹر کے قریب رہ جائے تو تو چھان کر لکڑی پھینک دیں اور چاندی کے ورق ڈال کر اچھی طرح حل کر لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر بوتلوں میں بھر کر فریج میں رکھیں۔

ترکیب استعمال:

تین کھانے کے چمچ شربت گلاس میں ڈال کر ٹھنڈا پانی شامل کر کے پیش کریں۔

جریان، احتلام، سرعتِ انزال، ذکاوتِ حس، مثانہ و معدہ گرمی کے لئے

اجزاء:

☆ ساگودانہ ------------------ 10 گرام

☆ اسپغول ثابت ------------------ 6 گرام

☆ تخمِ ریحان ------------------ 6 گرام

☆ انڈے کی سفیدی ------------------ ایک عدد

☆ دودھ ------------------ آدھا لیٹر

☆ چینی ------------------ حسبِ ذائقہ

ترکیب:

ساگودانہ، تخمِ ریحان اور اسپغول کو ایک پاؤ پانی میں ڈال کر چند منٹ پکائیں۔ جب ساگودانہ تھوڑا نرم ہو جائے تو انڈے کی سفیدی ڈال کر خوب پھینٹیں۔ اور ساتھ ہی دودھ شامل کر کے پھینٹتے جائیں۔ اب تھوڑا سا پکائیں تا کہ دودھ تھوڑا گاڑھا ہو جائے۔ گاڑھا ہونے پر چینی شامل کر کے اُتار لیں اور ٹھنڈا ہونے پر استعمال کریں۔

ترکیب استعمال:

یہ ایک وقت کی خوراک ہے۔ دن میں تین وقت خالی پیٹ استعمال کریں۔ یہ غذا ایک مہینہ سے لے کر دو مہینے تک استعمال کریں۔

سرعتِ انزال کے لئے سفوف

اجزاء:

☆ سبز الائچی ---------------- ایک تولہ

☆ صندل سفید ---------------- ایک تولہ

☆ اسگندھ ناگوری ------------- تین تولے

☆ گوندکیکر ---------------- تین تولے

ترکیب:

تمام چیزوں کو کوٹ کر سفوف بنالیں۔

ترکیب استعمال:

ایک ماشہ صبح ایک ماشہ شام کھانا کے دو گھنٹے بعد نیم گرم دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

بوقت ضرورت دوگنا بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

Arshads' Health & Beauty Channel

خون اور رنگت صاف کرنے والی خوشبودار چائے

اجزاء:

☆ مجیٹھ ------------------ ایک کھانے کا چمچ

☆ دودھ ------------------ دو کپ

☆ دار چینی ------------------ ایک چھوٹا ٹکڑا

☆ سبز الائچی ------------------ 2 عدد

☆ سونف ------------------ آدھی چائے کی چمچ

☆ چینی ------------------ تین کھانے کے چمچ

☆ خشک [illegible]

قوتِ باہ کو بڑھانے کے لئے مفید ٹوٹکا

اجزاء:

☆ کالے تل ________________ 25تولہ

☆ گوکھرو ________________ دوتولہ

☆ بکری کا دُودھ ____________ آدھا کلو

☆ مصری ________________ حسبِ پسند

ترکیب:

کالے تل اور گوکھرو کو باریک پیس لیں اور بکری کے دُودھ میں ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں یہاں تک کہ کھیر کی طرح گاڑھا ہوجائے۔ اُتار کر مصری ملا کر ٹھنڈا ہونے پر نوش فرمائیں۔

ترکیب استعمال:

دن میں کسی بھی وقت کھائیں۔ چند دن کے استعمال سے ہی فرق نظر آنے لگے گا۔ انشاءاللہ

قوت باہ کے لئے بہترین ٹوٹکا

اجزاء:

☆ اسگندھ ناگوری ________________ 8 ماشہ

☆ دودھ ________________ آدھا کلو

ترکیب:

اسگندھ ناگوری کو دودھ میں ڈال کر چولہے پر چڑھا دیں اور ہلکی آنچ پر پکائیں۔ یہاں تک کہ دودھ ڈیڑھ پاؤ کے قریب رہ جائے اب اس میں 4 تولہ مصری ڈال کر ٹھنڈا کر کے کھائیں۔

ترکیب استعمال:

دن میں کسی بھی وقت استعمال کر سکتے ہیں۔ لیکن بہتر ہے کہ رات کے وقت کھانے سے 3 گھنٹے بعد استعمال کریں۔

Arshads' Health & Beauty Channel

قبض کے لئے بہترین روغن

اجزاء:

☆ گل بنفشہ ------------------ دس تولہ

☆ روغنِ بادام خالص ------------------ دس تولہ

ترکیب:

گل بنفشہ عمدہ قسم کے لے کر اُن کو ایک سیر پانی میں رات کے وقت بھگو کر رکھ دیں اور صبح آگ پر پکائیں۔ جب پانی آدھے سے کم رہ جائے تو اُتار کر مل کر چھان لیں اور اس پانی میں دس تولہ روغنِ بادام ملا کر پھر آگ پر چڑھا دیں اور اتنا پکائیں کہ پانی جل جائے اور صرف روغن بادام ہی رہ جائے۔ اُتار کر ٹھنڈا کر کے شیشی میں محفوظ کر کے رکھ لیں۔

ترکیب استعمال:

6 ماشہ آدھ سیر گرم دودھ میں ملا کر پیئیں چند روز میں ہی انشاء اللہ قبض کی شکایت دور ہو جائے گی۔

نزلہ وزکام کے لئے مفید نسخہ

اجزاء:

☆ زرنیخ طبقی ---------------- ایک تولہ

☆ کالی مرچ ---------------- سوا دو تولہ

ترکیب:

زرنیخ طبقی کو کھرل میں ڈال کر باریک پیس لیں۔ اور ایک ماشہ کالی مرچ ڈال کر آدھا گھنٹہ کھرل کریں۔ پھر 4 ماشہ مرچ ملا کر 2 گھنٹہ کھرل کریں پھر 8 ماشہ مرچ ملا کر چار گھنٹہ کھرل کریں۔

ترکیب استعمال:

ایک رتی روزانہ چینی ملا کر کھائیں۔ چند روز کے استعمال سے ہی انشاءاللہ نزلہ زکام ختم ہو جاتا ہے۔

کھانسی اور دمہ کے لئے بھی مفید ہے۔

Arshads' Health & Beauty Channel

نیند نہ آنے اور دماغی خشکی کا علاج

اجزاء:

☆ عناب ------------------ تین عدد

☆ سونف ------------------ ایک چٹکی

☆ سفید زیرہ ------------------ ایک چٹکی

☆ سبز الائچی ------------------ دو عدد

☆ شہد ------------------ ایک کھانے کا چمچ

☆ گاؤزبان ------------------ آدھا کھانے کا چمچ

☆ پانی ------------------ دو کپ

☆ قہوہ ------------------ ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

شہد کے علاوہ تمام اجزاء کو پانی میں ڈال کر ہلکی آنچ پر اتنا پکائیں کہ پانی ایک کپ کے قریب رہ جائے۔ اُتار کر کپ میں چھان کر ڈال لیں اور ایک چمچ شہد ملا کر اچھی طرح حل کریں۔

ترکیب استعمال:

دن میں تین مرتبہ استعمال کریں۔ یعنی ایک دن میں تین کپ پیئیں۔

بلغم اور نزلہ و زکام کے لئے مفید نسخہ

اجزاء:

☆ فلفل دراز ــــــــــــــــــــــــ 5 تولہ

☆ گائے کا دودھ ــــــــــــــــــــ ایک لیٹر

☆ شہد (چھوٹی مکھی کا) ــــــــــــــــــ حسب ضرورت

ترکیب:

فلفل دراز کو باریک پیس کر پاؤڈر بنا لیں اور دودھ میں ڈال کر چولہے پر چڑھا دیں۔ اتنا پکائیں کہ کھوئے کی طرح گاڑھا ہو جائے۔ اب اس کو ایک مٹی کے برتن میں پھیلا کر چھاؤں میں رکھ کر خشک کریں۔ جب بلکل خشک ہو جائے تو اس کا باریک سفوف بنا لیں اور اس میں شہد ملا کر معجون (پیسٹ) بنا کر کسی ڈبی میں محفوظ کر لیں۔

ترکیب استعمال:

صبح، شام ایک چائے کا چمچ پانی کے ساتھ کھائیں انشاءاللہ بلغم اور نزلہ زکام کے لئے بہترین معجون ہے۔ اس کے علاوہ معدے کو طاقت دیتی ہے اور ہاضمہ کو درست کرتی ہے۔

Arshads' Health & Beauty Channel

نفس کی سختی کے لئے محرکِ باہ قہوہ

اجزاء:

☆ پانی ــــــــــــــــــــــ 2 کپ

☆ سفید زیرہ ــــــــــــــــــــــ تین چٹکی

☆ کالی الائچی ــــــــــــــــــــ ایک عدد

☆ دار چینی ــــــــــــــــــــ 2 عدد چھوٹی سائز کی

☆ لونگ ــــــــــــــــــــ تین عدد

☆ شہد ــــــــــــــــــــ ایک کھانے کا چمچ

☆ زعفران ــــــــــــــــــــ 5 ڈنڈیاں

☆ تیز پات ــــــــــــــــــــ ایک عدد

☆ جائفل اور جاوتری ــــــــــــــــ ایک ایک چٹکی

ترکیب:

پانی کو دیگچی میں ڈال کر درمیانی آنچ پر چولہے پر رکھ دیں اور زعفران اور شہد کے علاوہ تمام اجزاء شامل کر دیں۔ جب پانی پک کر ایک پیالی رہ جائے تو اُتار کر چھان لیں۔ زعفران اور شہد شامل کر کے استعمال کریں۔

ترکیب استعمال:

دن میں ایک دفعہ ہی استعمال کریں۔ جریان، احتلام اور ذکاوتِ حس کے مریض یہ قہوہ استعمال نہ کریں۔

نفس کی سختی اور جسم میں چستی پیدا کرنے کے لئے آسان نسخہ

اجزاء:

☆ لونگ ---------------- حسب ضرورت

☆ سیب ---------------- 2عدد

ترکیب:

سیب کا جوس نکال کر اس میں اتنے لونگ ڈال دیں جو آسانی سے ڈوب جائیں۔ ان کو 4سے 6دن کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ اس کے بعد لونگ نکال کر چھاؤں میں خشک کر کے پاؤڈر بنالیں۔

ترکیب استعمال:

صبح شام پانی یا دودھ کے ساتھ آدھا چائے کا چمچ کھانے کے 2 گھنٹہ بعد استعمال کریں۔

فائدے:

نفس میں سختی پیدا کرتا ہے اور بدن میں چستی پیدا کرتا ہے۔

معدے کی تیزابیت، جلن اور بدہضمی کے لئے آسان چورن

اجزاء:

☆ کالا نمک ------------------ 100 گرام

☆ کالی مرچ ------------------ 50 گرام

☆ نوشادر پاؤڈر ------------------ 100 گرام

☆ زیرہ سفید ------------------ 100 گرام

☆ اجوائن دیسی ------------------ 100 گرام

ترکیب:

تمام اجزاء کو باریک پیس کر اچھی طرح ملا کر ڈبی میں محفوظ کر لیں۔

ترکیب استعمال:

3 گرام سے 5 گرام تک کھانا کھانے کے دو گھنٹے بعد دن میں دو دفعہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

نوٹ: ہائی بلڈ پریشر کے مریض یہ نسخہ استعمال نہ کریں۔

Arshads' Health & Beauty Channel

باڈی بلڈنگ کے لئے مینگو ملک شیک

اجزاء:

☆ آم ------------------ ایک عدد (بڑے سائز کا)

☆ کھجوریں ---------------- چار عدد

☆ دودھ ---------------------- آدھا لیٹر

☆ چینی ---------------------- حسب ذائقہ

☆ برف ---------------------- حسب ضرورت

ترکیب:

آم اور کھجوروں کو باریک کاٹ لیں۔اب بلینڈر میں آم کھجوریں' دودھ' چینی اور برف ڈال کر بلینڈ کرلیں۔ملک شیک تیار ہے۔

Arshads Health & Beauty Channel

Arshadskitchen.com

منی گاڑھی اور پیدا کرنے کے لئے گاجر کا حلوہ

اجزاء:

☆ گاجریں ---------------- 2 کلو (کدوکش کی ہوئیں)

☆ چلغوزہ ---------------- 125 گرام

☆ اخروٹ ---------------- 125 گرام

☆ بادام ---------------- 125 گرام

☆ پستہ ---------------- 125 گرام

☆ موصلی سفید ---------------- 2 تولہ

☆ موصلی سیاہ ---------------- 2 تولہ

☆ بیج بند ---------------- 1 تولہ

☆ تال مکھانہ ---------------- 1 تولہ

☆ چینی ---------------- 250 گرام

☆ دیسی گھی ---------------- ایک پیالی

☆ دُودھ ---------------- ایک کلو

ترکیب:

سب سے پہلے کدوکش کی ہوئی گاجروں کو کڑاہی میں ڈال ڈھک کر دس منٹ کے لئے پکنے دیں جب گاجریں پانی چھوڑ دیں تو چینی اور دُودھ شامل کر کے حل کر دیں اور مزید ڈھک کر پکنے دیں۔ جب دُودھ خشک ہوجائے اور گاجریں گل جائیں تو دیسی گھی ڈال کر اچھی طرح بھونیں یہاں تک کہ گاجروں کا کچا پن ختم ہوجائے اور پانی خشک ہوجائے۔

اب ڈرائی فروٹ ڈال کر اور بوٹیاں شامل کر کے اچھی طرح حل کریں اور اُتار لیں۔

ترکیب استعمال:

ہر روز ناشتے میں چھوٹی پلیٹ چائے یا نیم گرم دُودھ کے ساتھ کھائیں۔ اس حلوے کو فریج میں محفوظ رکھیں۔

نوٹ: بوٹیاں ڈالنے سے حلوے میں کرکرا پن آجاتا ہے۔

بانجھ پن کا علاج

اجزاء:

☆ مشک اصلی ---------------- 2 رتی

☆ افیون ---------------- ایک رتی

☆ جائفل ---------------- ایک عدد

☆ زعفران ---------------- ایک ماشہ

☆ بھنگ ---------------- پونے دو ماشہ

☆ پرانا گڑ ---------------- 5 ماشہ

☆ چھالیہ ---------------- 3 عدد

☆ لونگ ---------------- 4 عدد

ترکیب:

سب دواؤں کو کوٹ کر گڑ ملا کر 6 برابر گولیاں بنالیں۔

ترکیب استعمال:

پیریڈز سے فارغ ہونے کے بعد غسل کر کے فوراً ان گولیوں کا استعمال شروع کر دیں۔ روزانہ صبح شام ایک ایک گولی نیم گرم دُودھ کے ساتھ تین دن تک استعمال کریں۔ اور چوتھے روز خاوند کے ساتھ ہمبستری کریں۔ انشاءاللہ پہلے مہینے ہی حمل ٹھہر جائے گا۔

اگر پہلے مہینے کامیابی نہ ہو تو دوسرے مہینے یہی عمل دُہرائیں۔ پھر اسی طرح تیسرے مہینے۔

نوٹ: اگر حمل پیریڈز میں بے قاعدگی کی وجہ سے نہیں ٹھہر رہا تو پہلے اُس کا علاج کریں۔ اگر کوئی بڑا مسئلہ نہ ہو تو انشاءاللہ اس نسخہ سے شفا ہو گی۔

بالوں کو لمبا اور چمکدار کرنے کے لئے تیل

اجزاء:

☆ سرسوں کا خالص تیل .... ایک لیٹر
☆ خشک آملہ .... ایک چھٹانک
☆ بلیلہ (بہیڑہ) .... دو عدد
☆ چھوٹی ہرڑ .... چار عدد
☆ بڑی ہرڑ .... دو عدد
☆ رتن جوت .... دو تولہ
☆ بال چھڑ .... ایک تولہ
☆ ناگرموتھا .... ایک تولہ
☆ برادہ صندل .... ایک تولہ
☆ طباشیر .... آدھا تولہ
☆ بیری کے پتے .... دو تولہ
☆ کچور .... ایک تولہ
☆ لسوڑے .... چار عدد

ترکیب:

تمام اجزاء کو موٹا موٹا کوٹ کر دو لیٹر پانی میں 24 گھنٹے کے لئے بھگو کر رکھ دیں۔ پھر اس پانی کو چولہے پر چڑھا دیں اور اتنا پکائیں کہ پانی ایک لیٹر رہ جائے۔ اب اس میں سرسوں کا تیل شامل کر کے پکائیں اور باقی کا پانی بھی جلا لیں۔
ٹھنڈا ہونے پر بوتل میں بھر کے رکھ لیں۔

ترکیب استعمال:

روزانہ اس تیل سے سر کا اچھی طرح مساج کریں اور دوسرے دن سر دھو لیں۔ اور پھر سے یہی عمل دوہرائیں۔

نفس کی سختی بڑھانے کے لئے بہترین (طلاء) تیل

اجزاء:

☆ تلوں کا تیل ---------------- 100g
☆ زیتون کا تیل ---------------- 100g
☆ لہسن ---------------- 5 جوے
☆ جائفل ---------------- ایک ٹکڑا
☆ جاوتری ---------------- دو عدد
☆ کالی الائچی ---------------- دو عدد
☆ لونگ ---------------- دس عدد
☆ تیزپات ---------------- دو عدد
☆ دارچینی ---------------- 3 ٹکڑے
☆ زعفران ---------------- 1 گرام

ترکیب:

دونوں تیل کڑاہی میں ڈال کر بلکل ہلکی آنچ پر گرم کر کے زعفران کے علاوہ تمام اجزاء کو موٹا موٹا کوٹ کر تیل میں ڈال کر اتنا پکائیں کہ تمام اجزاء اچھی طرح جل جائیں۔ اب تیل کو ٹھنڈا ہونے کے لئے رکھ دیں اور چھان لیں۔ اب زعفران کو کونڈی ڈنڈے میں اچھی طرح رگڑ کر تھوڑا سا تیل ملا کر اچھی طرح حل کر لیں اور اس تیل کو باقی تیل میں ملا کر اچھی طرح حل کر کے بوتل میں محفوظ کر لیں۔

ترکیب استعمال:

رات کو سونے سے پہلے چند قطرے نفس کے اوپر ڈال کر تیل انگلی کی مدد سے جذب کریں۔ پھر تھوڑا سا تیل ڈال کر پھر سے جذب کریں۔ یہ عمل کم از کم تین دفعہ کریں۔ اس کے بعد ہلکے ہاتھ سے نفس کی اور آس پاس ٹانگوں اور نیچے کے حصوں کی مالش کریں۔ اور ٹھنڈے پانی اور ٹھنڈی ہوا سے بچا کر سو جائیں اور صبح اُٹھ کر نیم گرم پانی سے دھو لیں یا غسل کر لیں۔

احتیاط:

شدید سردی کے موسم میں تیل کو نیم گرم کر کے استعمال کریں۔
ہر استعمال سے پہلے بوتل کو اچھی طرح ہلا لیں۔
شدید سردی کے موسم میں ہیٹر کے پاس بیٹھ کر مالش کریں اور مالش کے بعد ٹھنڈی ہوا سا پانی سے بچیں۔
تیل استعمال کرنے کے بعد ہمبستری سے پرہیز کریں۔
جریان، احتلام کی زیادتی اور ذکاوت حس کی صورت میں یہ تیل ہرگز استعمال نہ کریں۔
بہترین نتائج کے لئے کم از کم تین مہینے کے لئے یہ تیل استعمال کریں۔

Arshads' Health & Beauty Channel

Arshadskitchen.com

بڑے قد اور بھاری جسم کے شوگر کے مریضوں کے لئے

ڈائٹ چارٹ

2000 کیلوریز یومیہ کا مثالی مینو

صبح کا ناشتہ

دُودھ ایک پاؤ کریم نکلا ہوا: 150 کیلوریز

ایک شامی کباب: 100 کیلوریز

ایک چکن سینڈوچ: 150 کیلوریز

قبل دوپہر چائے

ایک کھیرا اور ٹماٹر کا سینڈوچ: 100 کیلوریز

ایک کپ چائے: 30 کیلوریز

ایک عدد درمیانہ سیب: 60 کیلوریز

دوپہر کا کھانا

آلو گوشت ایک پلیٹ: 250 کیلوریز

دو چھوٹی چپاتی: 200 کیلوریز

چند چمچ کھیر: 45 کیلوریز

شام کی چائے

ایک کپ چائے : 30 کیلوریز

دو عدد بسکٹ: 60,70 کیلوریز

ایک شامی کباب: 100 کیلوریز

رات کا کھانا

ایک پلیٹ اُبلے ہوئے چاول: 210 کیلوریز

ایک عدد سیب: 60 کیلوریز

ایک پلیٹ دال: 200 کیلوریز

ایک چھوٹی پلیٹ سلاد: 30 کیلوریز

رات سونے سے پہلے

ایک چھوٹی پیالی دُودھ (200 ملی لیٹر) بغیر چینی کے: 120 کیلوریز

ایک اُبلا ہوا انڈا: 80 کیلوریز

Arshads' Health & Beauty Channel

درمیانے قد اور درمیانے جسم کے شوگر کے مریضوں کے لئے ڈائٹ چارٹ

1500 کیلوریز یومیہ کا مثالی مینو

صبح کا ناشتہ

ایک کپ چائے: 30 کیلوریز

دو سلائس: 100 کیلوریز

ایک عدد انڈہ: 80 کیلوریز

قبل دوپہر چائے

دو عدد بسکٹ: 70, 60 کیلوریز

ایک کپ چائے: 30 کیلوریز

ایک عدد درمیانہ سیب: 60 کیلوریز

دوپہر کا کھانا

دال ایک پلیٹ : 200 کیلوریز

ایک چھوٹی چپاتی: 100 کیلوریز

سلاد چھوٹی پلیٹ: 30 کیلوریز

چند چمچ کھیر: 45 کیلوریز

شام کی چائے

سبز قہوہ لیمن گراس: 0 کیلوریز

چکن سینڈوچ: 150 کیلوریز

رات کا کھانا

آدھی پلیٹ آلو گوشت: 150 کیلوریز

ایک چھوٹی چپاتی: 100 کیلوریز

ایک چھوٹی پلیٹ کسٹرڈ: 150 کیلوریز

رات سونے سے پہلے

دودھ ایک پیالی 150 کیلوریز

چھوٹے قد اور سمارٹ جسم کے شوگر کے مریضوں کے

لئے ڈائٹ چارٹ

1000 کیلوریز یومیہ کا مثالی مینو

صبح کا ناشتہ

ایک کپ چائے: 30 کیلوریز

ایک سلائس: 60 کیلوریز

آدھا انڈہ آملیٹ: 75 کیلوریز

آدھا سیب: 35 کیلوریز

قبل دوپہر چائے

دو عدد بسکٹ: 70, 60 کیلوریز

ایک کپ چائے: 30 کیلوریز

دوپہر کا کھانا

آدھی پلیٹ سبزی: 75 کیلوریز

ایک چھوٹی چپاتی: 100 کیلوریز

سلاد چھوٹی پلیٹ: 30 کیلوریز

چھوٹا سیب: 45 کیلوریز

شام کی چائے

آدھ پاؤ پھل: 70 کیلوریز

ایک کپ چائے: 30 کیلوریز

رات کا کھانا

آدھی پلیٹ سالن: 100 کیلوریز

ایک چھوٹی چپاتی: 100 کیلوریز

چند چمچ کسٹرڈ: 50 کیلوریز

رات سونے سے پہلے

آدھی پیالی دودھ اسپغول کا چھلکا ملا کر: 100 کیلوریز

Arshads' Health & Beauty Channel

سفوفِ مغلظ (جریان اور منی گاڑھی کرنے کے لئے)

اجزاء:

☆ بیج بند سیاہ ---------------- ایک تولہ
☆ موصلی سیاہ ----------------ایک تولہ
☆ موصلی سفید ---------------- ایک تولہ
☆ سنبھل ---------------- ایک تولہ
☆ تخم تال مکھانہ ---------------- ایک تولہ
☆ سمندر سوکھ ---------------- ایک تولہ
☆ تخم سروالی ---------------- ایک تولہ
☆ چھال سنبھل ---------------- ایک تولہ
☆ چھال مونسری ---------------- ایک تولہ
☆ گوند ---------------- ایک تولہ
☆ مغز تخم اونگن ---------------- ایک تولہ
☆ سپستان ---------------- ایک تولہ
☆ خام برہمنڈنڈی ---------------- ایک تولہ
☆ بوپھلی ---------------- ایک تولہ
☆ میدہ لکڑی ---------------- ایک تولہ
☆ پھلی ببول ---------------- پانچ تولہ
☆ گوکھرو خورد ---------------- پانچ تولہ

ترکیب:

تمام اجزاء کو باریک پیس کر چھان لیں اور برابر وزن چینی پیس کر ملا لیں۔

ترکیب استعمال:

9 ماشہ روزانہ نیم گرم دُودھ کے ساتھ صبح ناشتے سے آدھا گھنٹہ پہلے کھائیں۔

نوٹ: ترشی، گڑ، تیل اور سرخ مرچ وغیرہ سے پرہیز کریں۔

جریان کو انشاءاللہ دنوں میں دُور کر کے قدرتی امساک پیدا کرنے اور قوتِ باہ بڑھانے کے لئے بہترین ہے۔